

Les conseils du Pr Xavier Girerd

Pourquoi se brosser les dents est particulièrement bénéfique chez l'hypertendu ?

[écouter le podcast](#) ou [regarder la vidéo](#)



infos@tension
La Lettre d'information de la FRHTA
mai 2022
#2

Pr Xavier GIRERD
Président de la FRHTA

FONDATION DE RECHERCHE SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

LES CONSEILS du Pr Xavier GIRERD

« Se brosser les dents est particulièrement bénéfique chez l'hypertendu »

- Le brossage des dents est l'unique manière d'éliminer les bactéries présentes dans la plaque dentaire à l'origine des gingivites, parodontites et caries qui finissent par faire tomber les dents.
- Au-delà de la santé bucco-dentaire, des études scientifiques réalisées chez des patients soignés pour une hypertension artérielle ont montré que 2 brossages des dents ou plus par jour diminuaient le risque d'accident vasculaire cérébral.
- Pour les patients hypertendus, il existe « l'effet brosse à dent » qui veut dire que la prise des médicaments est plus régulière si le patient s'organise pour prendre ses médicaments juste avant ou juste après le brossage de ses dents.
- Je conseille à tous ceux qui doivent prendre des médicaments avec régularité de mettre les boîtes de médicaments près de la brosse à dent, et de prendre les comprimés juste avant ou juste après le brossage des dents !

Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologique à l'Assistance Publique à Paris.

Je souhaite vous informer des avantages qu'un patient soigné pour une hypertension artérielle trouvera dans la réalisation quotidienne d'une action aussi élémentaire que se brosser les dents.

Se brosser les dents fait partie des gestes d'hygiène élémentaire pratiqués par tous les adultes plusieurs fois par jour. Le brossage des dents est en effet l'unique manière d'éliminer les bactéries présentes dans la plaque dentaire à l'origine des gingivites, parodontites, caries qui finissent par faire tomber les dents. Selon les experts, le bon rythme pour le brossage est au moins le matin et le soir pendant deux minutes minimum, avec une brosse à poils souples pour éviter de traumatiser la gencive. Peu importe qu'elle soit manuelle ou électrique, à condition que la brosse puisse accéder à tous les recoins de la bouche.

Au-delà de la santé bucco-dentaire, de nombreuses études scientifiques, dont certaines réalisées chez des patients soignés pour une hypertension artérielle, ont montré qu'un nombre de caries supérieur à 4 augmentait le risque de survenue d'une complication cardiovasculaire alors que 2 brossages des dents ou plus par jour diminuaient le risque d'accident vasculaire cérébral.

Mais il y a un autre bénéfice pour les patients hypertendus à se brosser les dents, appelé par un médecin canadien « l'effet brosse à dent ». En effet, il a été montré

que la prise des médicaments était plus régulière si le patient s'organisait pour prendre ses médicaments juste avant ou juste après le brossage de ses dents. L'explication de « l'effet brosse à dent » est que, en décidant de prendre ses médicaments juste avant ou juste après le brossage des dents, il n'est plus nécessaire de penser à prendre ses médicaments, car se brosser les dents est pour un adulte devenu une routine – certains diront même un réflexe – qui est réalisé au moins une fois par jour, même en dehors de son domicile ou en vacances, qui sont deux circonstances fréquentes d'oubli de prise de ses médicaments !

J'ai donc deux conseils :

- Le premier s'adresse aux hypertendus, mais aussi aux normotendus, ne négligez pas la santé de votre bouche et rendez vous chez un dentiste pour réaliser des soins bucco-dentaires avec régularité.
- Le deuxième conseil s'adresse à tous ceux qui doivent prendre des médicaments avec régularité: mettez vos boîtes de médicaments près de votre brosse à dents et prenez vos comprimés juste avant ou juste après le brossage de vos dents !

Pour en savoir plus sur les relations qui existent dans « la santé bucco-dentaire chez les hypertendus », écoutez les podcasts [Les Voix de l'Hypertension](#).